Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17925928.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A

GEBRAUCHSANLEITUNG
USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
MANUALE D'USO
GEBRUIKSAANWIJZING

Polar F4™
Fitness Herzfrequenz-Messgerät
Fitness Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre
Cardiofrequenzimetro per il Fitness
Fitness Hartslagmeter

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo Polar F4™!

Il Polar F4 è uno strumento di semplice utilizzo, ideale per l'allenamento.

- Mostra data, durata dell'allenamento, tempo trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca, frequenza cardiaca media e massima e consumo calorico dopo ogni sessione di allenamento.
- Ricorda all'utente di allenarsi almeno ogni tre giorni.
- È semplice da usare, con due soli pulsanti.
- Ha un display grande e di facile lettura.

Perché usare il cardiofrequenzimetro?

- Il cardiofrequenzimetro permette di allenarsi alla propria intensità ideale.
- Il cardiofrequenzimetro permette di ottenere in tempi brevi ottimi benefici.
- Il cardiofrequenzimetro fornisce informazioni oggettive. Si è sulla strada giusta con l'allenamento? Si stanno compiendo progressi?
- Il cardiofrequenzimetro fornisce risposte immediate; per questo è un compagno ideale per l'allenamento!

Il Polar F4 è uno strumento comodo e affidabile per misurare la frequenza cardiaca senza fili, con precisione ECG. L'unità da polso può essere usata per visualizzare comodamente il valore della frequenza cardiaca durante attività fisiche come camminare, andare in bicicletta, fare sci di fondo o qualsiasi altro tipo di esercizio fisico, senza ostacolare il ritmo dell'esercizio stesso. Se da decenni sia atleti professionisti che sportivi dilettanti fanno affidamento sulle informazioni fornite dai Cardiofrequenzimetri Polar, perché non dovresti farlo anche tu?

Continua a leggere per scoprire come ottenere il massimo dal tuo nuovo compagno di allenamento!

GUIDA RAPIDA ALL'USO DEL POLAR F4

Accendere il prodotto premendo uno qualsiasi dei pulsanti. Premere OK per avviare le impostazioni di base (Basic Settings). Immettere le informazioni di base: TIME MODE (24 h/12 h), ora (TIME), data (DATE), unità di misura (UNIT) di peso e altezza, peso corrente (WEIGHT), altezza (HEIGHT), età (AGE) e sesso (SEX). Utilizzare il pulsante SET per modificare i valori e il pulsante OK per confermare il valore selezionato. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione 2. *Impostazioni di base dell'unità da polso, a pagina 87.*

1. SETTINGS

Premere OK

2. TIME MODE?
Selezionare la modalità 24 h o 12 h premendo SET

Premere OK

Premere SET per selezionare AM o PM

Premere OK

3. TIME OF DAY
Premere SET per selezionare le ore (HOURS)

Premere OK

Premere SET per selezionare i minuti (MINUTES)

Premere OK

4. SET DATE
Premere SET per selezionare il mese (MONTH)/ il giorno (DAY)

Premere OK

Premere SET per selezionare il giorno (DAY)/ il mese (MONTH)

Premere OK

Premere SET per selezionare l'anno (YEAR)

Premere OK

5. UNIT
Premere SET per selezionare libbre e piedi (lb/ft)/ chilogrammi e centimetri (kg/cm)

Premere OK

6. USER SETTINGS
Premere SET per selezionare il peso

Premere OK

Premere SET per selezionare l'altezza

Premere OK

Premere SET per selezionare l'età

Premere OK

Premere SET per selezionare il sesso (FEMALE o MALE).

Premere OK

7. SETTINGS OK
Adesso, avete completato le impostazioni di base: l'unità da polso è pronta per essere usata.

SOMMARIO

1. INTRODUZIONE AL POLAR F4 83
1.1 COMPONENTI DEL PRODOTTO POLAR F4 83
1.2 PULSANTI E SIMBOLI DELL'UNITÀ DA POLSO ... 84
1.3 FUNZIONI 86

2. IMPOSTAZIONI DI BASE DELL'UNITÀ DA POLSO 87

3. ALLENAMENTO 88
3.1 COME INDOSSARE IL TRASMETTITORE E AVVIARE LA REGISTRAZIONE DEI DATI RELATIVI ALL'ALLENAMENTO 88
3.2 FUNZIONI UTILIZZABILI DURANTE L'ALLENAMENTO 89
3.3 COME ARRESTARE LA REGISTRAZIONE ED ESAMINARE IL RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO 90

4. VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULL'ALLENAMENTO SALVATI 91
4.1 FILE DI RIEPILOGO 91
4.2 FILE TOTALS 91

5. MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI 93
5.1 IMPOSTAZIONI DEI LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA 93
5.2 IMPOSTAZIONE DEGLI ALLARMI ACUSTICI 94
5.3 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO 94
5.4 IMPOSTAZIONE DELLE INFORMAZIONI UTENTE 95
5.5 IMPOSTAZIONE DELLE UNITÀ DI MISURA 95
5.6 TRASFERIMENTO DELLE IMPOSTAZIONI DA UN COMPUTER TRAMITE POLAR UPLINK 95

6. DETERMINAZIONE DEI LIMITI INDIVIDUALI DI FREQUENZA CARDIACA 96

7. CURA E MANUTENZIONE 98

8. PRECAUZIONI 99
8.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE 99
8.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO 100

9. DOMANDE FREQUENTI 101

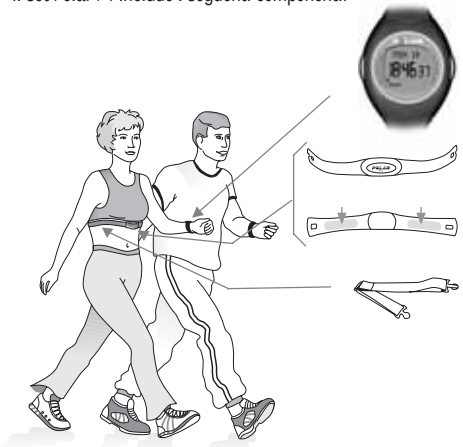
10. INFORMAZIONI TECNICHE 102

11. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR 103

12. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ 104

1.1 COMPONENTI DEL PRODOTTO POLAR F4

Il set Polar F4 include i seguenti componenti:



L'unità da polso permette di visualizzare la frequenza cardiaca, il consumo calorico e la durata dell'allenamento. Inoltre, può essere utilizzata anche come un orologio.

Durante l'allenamento è necessario indossare **il trasmettitore**. Le zone degli elettrodi si trovano sulla parte posteriore del trasmettitore. Gli elettrodi rilevano la frequenza cardiaca e la trasmettono all'unità da polso.

L'elastico mantiene il trasmettitore nella posizione corretta sul petto.

Questo **manuale dell'utente** fornisce le informazioni necessarie sull'uso del Polar F4.

Servizi Web Polar

Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) è un sito Web completo che fornisce supporto per l'allenamento. Dopo aver eseguito la registrazione gratuita è possibile utilizzare il diario dell'allenamento, effettuare test, avere informazioni utili. Inoltre, sul sito www.polar.fi/fitness sono disponibili suggerimenti aggiornati sui prodotti Polar e supporto online.

1.2 PULSANTI E SIMBOLI DELL'UNITÀ DA POLSO

Pulsante OK

- Avvia e interrompe la rilevazione della frequenza cardiaca
- Accede al menu visualizzato e alle impostazioni
- Torna al modo principale nei menu Summary e Totals
- Accetta le impostazioni
- Disattiva l'allarme e la funzione Snooze

Nota: *premendo il pulsante OK senza rilasciare è possibile tornare alla visualizzazione dell'orologio da qualsiasi menu, ad eccezione di quando si sta registrando l'allenamento.*

Pulsante SET

- Passa al modo o al display successivo
- Aumenta il valore selezionato
- Disattiva l'allarme per 10 minuti (snooze)

Premendo il pulsante SET senza rilasciare è possibile:

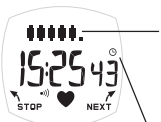
- Nella visualizzazione dell'orologio, attivare o disattivare il blocco
- Nel menu Totals, reimpostare un singolo valore
- Nella modalità di allenamento, attivare o disattivare l'allarme della target zone

Heart Touch
Per visualizzare l'ora durante l'allenamento, avvicinare l'unità da polso al logo Polar del trasmettitore.

Durante la rilevazione della frequenza cardiaca, il **simbolo a forma di cuore** lampeggia.

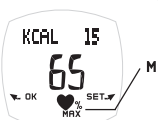
Il **simbolo di segnale acustico** indica che:

- L'allarme dei limiti di frequenza cardiaca è attivo (modo allenamento).
- L'allarme è attivo (modo dell'orologio). Premendo il pulsante SET si disattiva l'allarme per 10 minuti. Per disattivare l'allarme, premere il pulsante OK.

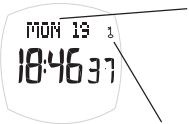


I **fitness bullets** indicano il tempo trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca. *Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Funzioni utilizzabili durante l'allenamento, a pagina 89.*

Il **simbolo dell'orologio** indica l'ora nel modo allenamento.



La frequenza cardiaca è visualizzata come percentuale della frequenza cardiaca massima (**FC_{MAX}**).



Indicatori dei giorni della settimana
MON = Lunedì, TUE = Martedì, WED = Mercoledì, THU = Giovedì, FRI = Venerdì, SAT = Sabato, SUN = Domenica

Il **simbolo di blocco** indica che i pulsanti sono bloccati nella visualizzazione dell'orologio. Premendo il pulsante SET senza rilasciare è possibile bloccare i pulsanti. Sul display verrà visualizzato, in successione, il testo: HOLD TO LOCK, LOCKED. Per sbloccare, premere nuovamente il pulsante SET senza rilasciare. Sul display verrà visualizzato, in successione, il testo HOLD TO UNLOCK, UNLOCKED.

Il **simbolo di batteria** indica che la batteria dell'unità da polso è quasi scarica. *Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Cura e manutenzione, a pagina 98.*

Un **promemoria di allenamento** viene visualizzato automaticamente tre giorni dopo l'ultima sessione di allenamento. Il promemoria viene visualizzato ogni ora sul display, insieme all'ora.

1.3 FUNZIONI

Basic Settings

- *Quando si utilizza l'unità da polso per la prima volta oppure dopo l'azzeramento, premere un pulsante qualsiasi per passare al modo Basic Settings.*

OK

Exercise

- *Rileva e registra i dati relativi all'allenamento*
- *Mostra i dati durante l'allenamento*
- *Il file Exercise Summary viene visualizzato automaticamente, quando termina la registrazione dell'allenamento.*

- *Punto di partenza per tutte le funzioni*
- *Mostra data e ora*

SET

Summary

- *Visualizza la registrazione dei dati durante la sessione di allenamento (data, durata, tempo trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca, frequenza cardiaca media e massima e consumo calorico).*

SET

Totals

- *Mostra il totale dei dati relativi a tempo, calorie, sessioni di allenamento e frequenza di allenamento media settimanale.*

SET

Settings

SET

- *Impostazioni dei limiti della frequenza cardiaca*
- *Impostazione dell'allarme acustico*
- *Impostazioni dell'orologio: allarme, ora, data*
- *Impostazioni utente: peso, altezza, età, sesso*
- *Impostazioni unità di misura: lb/ft o kg/cm*

2. IMPOSTAZIONI DI BASE DELL'UNITÀ DA POLSO

L'unità da polso deve essere attivata una sola volta (e dopo ogni azzeramento). Dopo l'attivazione, non potrà essere disattivata.

Le impostazioni devono essere definite in modo preciso, in particolare per quanto riguarda peso, altezza, età e sesso, in quanto influenzano l'accuratezza dei valori da misurare, come i limiti di frequenza cardiaca e il consumo calorico.

In alternativa, è possibile trasferire le impostazioni di base all'unità da polso dal computer. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Trasferimento delle impostazioni da un computer tramite Polar UpLink, a pagina 95.

1. Per attivare l'unità da polso, premere un pulsante qualsiasi.
2. Sul display compare **SETTINGS**. Premere OK per avviare le impostazioni di base (Basic Settings).
3. **TIME MODE?**: selezionare la modalità 24 h o 12 h premendo SET. Premere OK per accettare la selezione. Sul display compare **TIME OF DAY**.
   12 h: l'ora viene indicata nel formato 1-12 AM o PM
   - Premere SET per selezionare **AM** o **PM**. Premere OK.
   - Premere SET per selezionare le ore (**HOURS**). Premere OK.
   - Premere SET per selezionare i minuti (**MINUTES**). Premere OK.

   24 h: l'ora viene indicata nel formato 0-23 ore.
   Nell'impostazione della data corrente e della data di nascita, il giorno viene impostato prima del mese.
   - Premere SET per selezionare le ore (**HOURS**). Premere OK.
   - Premere SET per selezionare i minuti (**MINUTES**). Premere OK.
4. **SET DATE**: premere SET per selezionare il mese (**MONTH**) o il giorno (**DAY**). Premere OK.
   - Premere SET per selezionare il giorno (**DAY**) o il mese (**MONTH**). Premere OK.
   - Premere SET per selezionare l'anno (**YEAR**). Premere OK.
5. **UNITS**: premere SET per selezionare libbre e piedi (lb/ft) o chilogrammi e centimetri (kg/cm). Premere OK.
6. **WEIGHT**: premere SET per selezionare il peso. Premere OK.
7. **HEIGHT**: premere SET per selezionare l'altezza. Premere OK.
   Nota: *se si sono selezionate libbre e piedi (lb/ft), occorre dapprima impostare i piedi e quindi i pollici.*
8. **AGE**: premere SET per selezionare l'età. Premere OK.
9. **SEX**: premere SET per selezionare il sesso (**FEMALE** o **MALE**). Premere OK.
   L'unità da polso visualizza il testo **SETTINGS OK** e dopo 3 secondi passa alla visualizzazione dell'orologio.

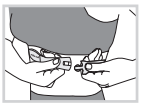
Se si preferisce modificare alcune impostazioni dopo aver accettato i valori di base, è possibile farlo nel modo Settings. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Modifica delle impostazioni, a pagina 93.

Per misurare la frequenza cardiaca, è necessario indossare il trasmettitore. L'unità da polso registra i dati durante la sessione di allenamento (data, durata, tempo trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca, frequenza cardiaca media e massima e consumo calorico).

Nota: *le impostazioni predefinite dei limiti della frequenza cardiaca sono calcolate sulla base delle impostazioni di base (Basic Settings). Per ulteriori informazioni sui limiti di frequenza cardiaca individuali (target zone), fare riferimento alla sezione Determinazione dei limiti individuali di frequenza cardiaca a pagina 96. Queste informazioni sono utili per allenarsi alla giusta intensità. Per ulteriori informazioni sull'impostazione dei limiti di frequenza cardiaca, fare riferimento alla sezione Modifica delle impostazioni, a pagina 93.*

3.1 COME INDOSSARE IL TRASMETTITORE E AVVIARE LA REGISTRAZIONE DEI DATI RELATIVI ALL'ALLENAMENTO

Tenere l'unità da polso a una distanza massima di 1 metro/ 3 piedi dal trasmettitore. Verificare di non essere in prossimità di altri utilizzatori di cardiofrequenzimetri né di fonti di disturbi elettromagnetici. *Per ulteriori informazioni sulle interferenze, fare riferimento alla sezione Precauzioni, a pagina 99.*



1. Agganciare un'estremità del trasmettitore all'elastico.
2. Regolare la lunghezza dell'elastico, in modo che sia abbastanza stretto senza però dare fastidio. Indossare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità del trasmettitore.
3. Allontanare il trasmettitore dal petto e **inumidire le due zone scanalate degli elettrodi sul retro.** Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.
4. Indossare l'unità da polso come se fosse un orologio e premere OK per avviare la registrazione dei dati sull'allenamento. Dopo pochi secondi verranno visualizzati la frequenza cardiaca registrata e il simbolo del cuore ♥.

3.2 FUNZIONI UTILIZZABILI DURANTE L'ALLENAMENTO

Controllo dell'ora (orologio)
Portare l'unità da polso vicino al logo del trasmettitore Polar. L'ora viene visualizzata per tre secondi. In alternativa, premere il pulsante SET fino ad attivare la visualizzazione dell'orologio.

Controllo della durata dell'allenamento, dei limiti di frequenza cardiaca e delle calorie
Premere il pulsante SET per visualizzare le seguenti informazioni:

Calorie consumate durante l'allenamento

Frequenza cardiaca (bpm o ($FC_{MAX}^{\%}$))
Se le cifre lampeggiano, si è al di fuori dei limiti di frequenza cardiaca impostati.

Limiti della frequenza cardiaca

Durata dell'allenamento (hh:mm ss)

Limiti della frequenza cardiaca
Se si è impostata la propria età nel modo Basic Settings, vengono visualizzati i limiti di frequenza cardiaca personalizzati. Si tratta dei limiti che compaiono nella riga superiore del display. Se non si è impostata l'età, è possibile farlo utilizzando il modo Setting. *Per ulteriori informazioni sulla determinazione dei limiti personali della frequenza cardiaca, fare riferimento alla sezione Determinazione dei limiti individuali di frequenza cardiaca a pagina 96.*
Il simbolo del cuore sulla riga si sposta a seconda della frequenza cardiaca registrata. Se il simbolo del cuore non è visualizzato, la frequenza cardiaca è inferiore o superiore ai limiti specificati. Quando questi limiti vengono oltrepassati, l'allarme dei limiti di frequenza cardiaca suona (se è attivato).

Attivazione e disattivazione dell'allarme •)) dei limiti di frequenza cardiaca
Premere il pulsante SET senza rilasciare fino ad attivare o disattivare l'allarme. Quando l'allarme è attivo, viene visualizzato il simbolo •)) corrispondente.

Fitness bullets

Ora

Fitness bullets
Vi sono sei segmenti che consentono di monitorare la forma fisica. Ciascuno rappresenta 10 minuti trascorsi entro i limiti di frequenza cardiaca, per un totale di un'ora (sei segmenti). Quando si raggiungono i limiti di frequenza cardiaca, il primo segmento inizia a lampeggiare. Dopo 10 minuti, inizia a lampeggiare il secondo segmento e così via. Quando si esce dai limiti di frequenza cardiaca, il segmento lampeggiante scompare.

3.3 COME ARRESTARE LA REGISTRAZIONE ED ESAMINARE IL RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO

Nota: *le informazioni seguenti sono disponibili solo se si è utilizzato il trasmettitore durante la sessione di allenamento.*

Premere il pulsante OK per interrompere la registrazione dei dati dell'allenamento. Si passa automaticamente alla visualizzazione SUMMARY. Ogni risultato viene visualizzato per 3 secondi.

Il riepilogo dell'allenamento riporta le seguenti informazioni.

DURATION Durata dell'allenamento (hh:mm ss)

IN ZONE Tempo di allenamento trascorso entro i limiti della frequenza cardiaca (hh:mm ss)

AVG. HR Frequenza cardiaca media della sessione di allenamento (bpm)

MAX HR Frequenza cardiaca massima della sessione di allenamento (bpm)

CALORIES Calorie bruciate durante la sessione di allenamento

Dopo la visualizzazione del riepilogo dell'allenamento, l'unità da polso torna alla visualizzazione dell'orologio. Per non visualizzare il riepilogo ed esaminare le informazioni in un momento successivo, premere il pulsante OK. *Per ulteriori informazioni su come controllare le informazioni salvate, fare riferimento alla sezione Visualizzazione dei dati sull'allenamento salvati a pagina 91.*

Nota: *Se sul display compare 00, i dati relativi alla frequenza cardiaca non vengono ricevuti. Portare l'unità da polso al petto, vicino al logo del trasmettitore Polar. Dopo alcuni secondi l'unità da polso inizierà nuovamente a rilevare il segnale della frequenza cardiaca. Il display viene aggiornato in 5 secondi circa.*

Nota: *I dati sull'allenamento vengono salvati nei file Summary e Totals solo se la sessione di allenamento è durata più di un minuto.*

4.1 FILE DI RIEPILOGO

I dati aggiornati sull'allenamento sono disponibili nel file di riepilogo, Summary.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere SET. Sul display compare **SUMMARY**.
2. Premere OK per iniziare ad esaminare i dati. Sul display compare **DATE**.
3. Utilizzare il pulsante SET per scorrere e visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

DATE	Data della sessione di allenamento
DURATION	Durata della sessione di allenamento
IN ZONE	Tempo di allenamento trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca
AVG. HR	Frequenza cardiaca media della sessione di allenamento
MAX HR	Frequenza cardiaca massima della sessione di allenamento
CALORIES	Calorie bruciate durante la sessione di allenamento

4. Premere OK. Sul display compare **SUMMARY**.

Per visualizzare il menu **TOTALS** premere SET (viene visualizzato **TOTALS**). *Per ulteriori informazioni su **TOTALS**, fare riferimento alla sezione successiva, File Totals.*
In alternativa, premere OK senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

4.2 FILE TOTALS

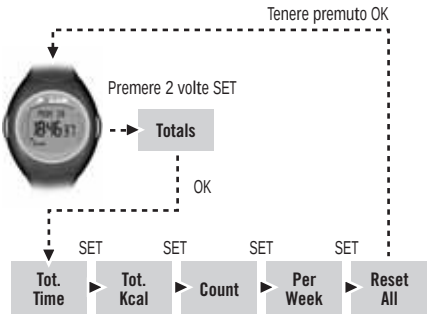
I dati complessivi sull'allenamento sono disponibili nel file Totals.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere SET due volte. Sul display compare **TOTALS**.
2. Premere OK per iniziare ad esaminare i dati. Viene visualizzato **TOT. TIME**.
3. Utilizzare il pulsante SET per scorrere e visualizzare le seguenti informazioni sull'allenamento:

TOT. TIME	Tempo di allenamento totale e data in cui si è iniziato il conteggio.
TOT. KCAL	Consumo calorico totale e data in cui si è iniziato il conteggio.
COUNT	Numero totale delle sessioni di allenamento e data in cui si è iniziato il conteggio.
PER WEEK	Frequenza media settimanale delle sessioni di allenamento (ad iniziare da lunedì alle ore 00:00.00).
RESET ALL	Azzera tutti i dati del modo TOTALS.

Per azzerare tutti i dati, premere OK. Sul display lampeggia **RESET**. Premere SET per selezionare **RESET** o **NO RESET**. Utilizzare il pulsante OK per confermare la selezione. Sul display compare **RESET ALL**.

4. Premere il pulsante OK senza rilasciare fino a tornare alla visualizzazione dell'orologio.

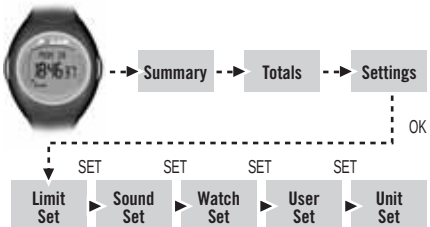


***Nota**: è inoltre possibile azzerare i singoli valori complessivi nel menu Totals. Premere il pulsante SET per visualizzare il menu **TOTALS** e individuare il valore da azzerare. Premere il pulsante SET senza rilasciare fino a che viene chiesto se si desidera azzerare il valore (**RESET?**). Continuare a premere il pulsante SET senza rilasciare fino ad azzerare il valore. La data di inizio del conteggio è impostata sulla data corrente.*

Nel menu Settings è possibile verificare o modificare i dati impostati in precedenza, quali limiti della frequenza cardiaca, informazioni personali e orologio. È inoltre possibile impostare i valori desiderati sul PC e trasferirli quindi all'unità da polso. *Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Trasferimento delle impostazioni da un computer tramite Polar UpLink a pagina 95.*

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere SET fino a visualizzare **SETTINGS**.
2. Premere OK. Sul display compare **LIMIT SET**.
3. Premere SET per visualizzare **LIMIT SET**, **SOUND SET**, **WATCH SET**, **USER SET** o **UNIT SET**.
4. Premere OK per immettere le impostazioni desiderate.

Nota: *in qualsiasi momento, premere il pulsante OK senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.*



5.1 IMPOSTAZIONI DEI LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA

I limiti di frequenza cardiaca sono i limiti utilizzati durante l'allenamento. L'unità da polso calcola i limiti personali di frequenza cardiaca sulla base dell'età. In alternativa, è possibile impostare questi valori personalmente. *Per ulteriori informazioni sulla determinazione dei limiti personali della frequenza cardiaca, fare riferimento alla sezione Determinazione dei limiti individuali di frequenza cardiaca a pagina 96.*

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

5. Sul display compare **LIMITS**. Premere SET per selezionare i limiti di frequenza cardiaca come battiti al minuto (HR) o come percentuale della frequenza cardiaca massima (**FC$_{MAX}^{\%}$**). Premere OK.
6. Sul display compare **HIGH LIMIT**. Selezionare il valore del limite superiore con SET. Premere OK.
7. Sul display compare **LOW LIMIT**. Selezionare il valore del limite inferiore con SET. Premere OK.
8. Sul display compare **LIMIT SET**. Premere SET per continuare.

5.2 IMPOSTAZIONE DEGLI ALLARMI ACUSTICI

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

5. Sul display compare **SOUND SET**. Premere SET per selezionare **ON** o **OFF**. Premere OK.
6. Premere SET per continuare. Premere OK.

5.3 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

Nota: *l'ora e la data possono essere visualizzate in due modi. È possibile selezionare la modalità desiderata: il formato 12 h (data: mese, giorno, anno) o 24 h (data: giorno, mese, anno).*

Impostazione dell'allarme •))

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

5. Sul display compare **ALARM**. Premere SET per selezionare **ALARM ON** o **OFF**. Premere OK.
   ALARM OFF: passare all'impostazione dell'ora.
   ALARM ON 24 h: selezionare il valore delle ore con SET. Premere OK. selezionare il valore dei minuti con SET. Premere OK per continuare.
   ALARM ON 12 h: Solo se si utilizza il modo 12 h: premere SET per selezionare **AM** o **PM**. Premere OK. Selezionare l'ora dell'allarme utilizzando il pulsante SET. Premere OK. Selezionare il valore dei minuti con SET. Premere OK per continuare.

Impostazione dell'ora

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

5. Sul display compare **ALARM**. Premere OK fino a visualizzare **TIME**.
6. Selezionare la modalità 24 h o 12 h premendo SET. Premere OK.
7. Solo se si utilizza il modo 12 h: premere SET per selezionare **AM** o **PM**. Premere OK.
8. Selezionare il valore delle ore con SET. Premere OK.
9. Selezionare il valore dei minuti con SET. Premere OK per continuare.

Impostazione della data

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

5. Sul display compare **ALARM**. Premere OK fino a visualizzare **MONTH** o **DAY**.
6. Premere SET per selezionare **MONTH** o **DAY**. Premere OK.
7. Premere SET per selezionare **DAY** o **MONTH**. Premere OK.
8. Selezionare l'anno (**YEAR**) con SET. Premere OK.
9. Premere SET per continuare. Premere OK.

5.4 IMPOSTAZIONE DELLE INFORMAZIONI UTENTE

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

5. Sul display compare **WEIGHT** (**LBS/KG**). Impostare il valore del peso con SET. Premere OK per passare all'impostazione dell'altezza.
6. **HEIGHT**: impostare il valore dell'altezza con SET. Premere OK per passare all'impostazione dell'età.
   Nota: *se si utilizzano libbre e piedi (lb/ft), occorre dapprima impostare i piedi e quindi i pollici.*
7. **AGE**: impostare il valore dell'età con SET. Premere OK per passare all'impostazione del sesso.
8. **SEX**: premere SET per selezionare il sesso. Premere OK.
9. Premere SET per continuare. Premere OK.

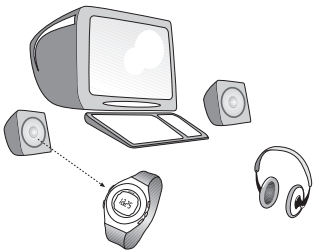
5.5 IMPOSTAZIONE DELLE UNITÀ DI MISURA

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

5. Premere SET per selezionare **LB/FT** o **KG/CM**. Premere OK.
6. Premere OK senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

5.6 TRASFERIMENTO DELLE IMPOSTAZIONI DA UN COMPUTER TRAMITE POLAR UPLINK

Il Polar F4 consente di trasferire facilmente le impostazioni direttamente dal computer all'unità da polso tramite la funzione Polar UpLink.



È possibile scaricare Polar UpLink dal sito www.polar.fi/fitness. Per poter utilizzare la funzione UpLink, è necessario disporre di un computer con una scheda audio e altoparlanti dinamici o cuffie.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.polar.fi/fitness.

6. DETERMINAZIONE DEI LIMITI INDIVIDUALI DI FREQUENZA CARDIACA

La target zone è l'intervallo tra i limiti di frequenza cardiaca inferiori e superiori, espressi come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC_{max}) o come battiti al minuto (bpm). FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto durante lo sforzo fisico massimo. L'unità da polso calcola il valore FC_{max} in base all'età: frequenza cardiaca massima = 220-età. Per una misurazione più accurata della frequenza cardiaca massima (FC_{max}), è opportuno recarsi dal medico di fiducia o da un fisiologo per sottoporsi a una prova da sforzo.

Durante l'allenamento, diversi limiti di frequenza cardiaca otterranno risultati diversi. Gli intervalli di limiti di frequenza cardiaca più adatti variano a seconda degli obiettivi e delle condizioni fisiche di base.

Zone di intensità dei limiti individuali di frequenza cardiaca
La tabella che segue riporta le zone di intensità dei limiti di frequenza cardiaca individuali in battiti al minuto (bpm) stimati in base all'età (con intervalli di 5 anni). È possibile calcolare il proprio valore FC_{max}, annotare i limiti di frequenza cardiaca individuali e selezionare quelli adatti al proprio allenamento.

Età	FC_{max} (220-eta)	Bassa intensità 60-70% della FC_{max}	Intensità moderata 70-80% della FC_{max}	Alta intensità 80-90% della FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Quando il cuore batte al 60-70% della propria frequenza cardiaca massima (FC_{max} %), si è nella zona di intensità leggera (**Light Intensity Zone**). Sia chi ha appena iniziato ad allenarsi sia chi si allena già regolarmente dovrà svolgere la maggior parte del lavoro in questa zona. Poiché a questo livello di intensità il grasso è la principale fonte di energia, si tratta di una zona ideale anche per il controllo del peso. Questa intensità viene percepita come relativamente non faticosa dalla maggior parte delle persone e consente di ottenere i seguenti benefici:

- Maggiore facilità nel controllo del peso
- Miglioramento della resistenza
- Miglioramento della forma fisica cardiovascolare (aerobica)

Spingendosi al 70-80% della propria frequenza cardiaca massima, si entra nella zona ad intensità moderata (**Moderate Intensity Zone**). Questa è indicata in modo particolare per chi si allena regolarmente. Per la maggior parte delle persone si tratta del ritmo più rapido che è possibile mantenere senza problemi e senza dolore. L'allenamento in questa zona è particolarmente efficace per il miglioramento della forma fisica cardiovascolare. Se si è fuori forma, durante l'allenamento in questa zona i muscoli ricaveranno l'energia necessaria dai carboidrati. Con il migliorare della forma fisica, il corpo inizierà ad usare una percentuale sempre maggiore di grasso per ottenere l'energia, mantenendo in questo modo le limitate risorse di carboidrati dei muscoli. L'allenamento nella zona ad intensità moderata offre alcuni vantaggi aggiuntivi:

- Miglioramento della forma fisica cardiovascolare
- Miglioramento della resistenza
- Maggiore facilità nel controllo del peso
- Abitudine del corpo ad un allenamento più rapido
- Aiuto nell'aumentare la velocità che è possibile mantenere senza che si formi acido lattico (soglia anaerobica individuale)

All' 80-90% della propria frequenza cardiaca massima si passa nella zona ad intensità elevata (**Hard Intensity Zone**). L'allenamento in questa zona viene decisamente percepito come "difficile". Il respiro diventa pesante, i muscoli stanchi e ci si sente affaticati. L'allenamento a questa intensità è consigliato solo occasionalmente alle persone in buona forma fisica. L'allenamento in questa zona è molto intenso e offre alcuni benefici particolari.

- Aumento della tolleranza muscolare all'acido lattico
- Miglioramento della capacità di eseguire sforzi intensi e brevi

Allenarsi all'interno della zona di intensità corretta permette di praticare i propri sport preferiti divertendosi. Alternare le diverse zone di intensità consente di migliorare la forma fisica e di seguire un allenamento vario e interessante. Occorre ricordare che mantenendo un'intensità minore sarà possibile allenarsi più a lungo. L'allenamento ad intensità più elevata deve essere svolto solo per periodi più brevi.

Nota: *la definizione di Polar di intensità dei limiti di frequenza cardiaca individuali è mutuata dalle raccomandazioni delle autorità scientifiche internazionali sull'allenamento, secondo cui l'intensità leggera può essere inferiore del 60% alla frequenza cardiaca massima.*

7. CURA E MANUTENZIONE

Il cardiofrequenzimetro Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Per la massima durata dello strumento, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Cura del cardiofrequenzimetro Polar

- Lavare regolarmente il trasmettitore con acqua e sapone delicato. Prima di riporlo, asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Tenere l'unità da polso pulita e togliere eventuali tracce di umidità.
- Asciugare il trasmettitore con un panno e maneggiarlo con attenzione, per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Asciugare sempre il trasmettitore prima di riporlo dopo l'utilizzo. Il sudore e l'umidità possono lasciare bagnati gli elettrodi ed attivare il trasmettitore, riducendo la durata della batteria.
- Riporre il cardiofrequenzimetro in un luogo fresco ed asciutto. Se bagnato, non avvolgere lo strumento in materiale che non consente il passaggio dell'aria, quale un involucro di plastica o una borsa sportiva.
- Non tirare né piegare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a temperature molto basse (-10 °C) o molto alte (+50 °C).
- Non esporre il cardiofrequenzimetro ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.

Assistenza tecnica

Durante il periodo di garanzia di due anni si consiglia di rivolgersi a un Centro Autorizzato Polar. La garanzia non copre alcun danno, né danno consequenziale, derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Batterie del trasmettitore

La durata media delle batterie del trasmettitore equivale a 2.500 ore d'uso effettivo. Se si teme che le batterie del trasmettitore siano esaurite, contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato e richiedere un nuovo trasmettitore. Per ulteriori informazioni, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione.

Batterie dell'unità da polso

La durata media delle batterie dell'unità da polso equivale a 2 anni di uso normale (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana). Un uso frequente dei segnali acustici riduce la durata delle batterie. La visualizzazione del simbolo delle batterie indica che le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite.

Nota:

- *Se è stato impostato prima della visualizzazione del simbolo, l'allarme resterà attivo fino all'esaurimento delle batterie. Se si prova a reimpostare l'allarme, l'unità da polso visualizzerà il messaggio Battery Low. Non è possibile reimpostare l'allarme finché non si cambia la batteria.*
- *In presenza di temperature basse potrebbe essere visualizzato l'indicatore di scaricamento delle batterie. L'indicatore tuttavia viene disattivato quando si torna a una temperatura normale.*
- *Non aprire l'unità da polso. Al fine di garantire l'impermeabilità e l'uso di componenti autorizzati, eseguire la sostituzione delle batterie dell'unità da polso esclusivamente presso un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Allo stesso tempo, verrà eseguito anche un controllo periodico completo del Cardiofrequenzimetro Polar.*

8.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE

Interferenze elettromagnetiche
La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, alcuni tipi di attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del cardiofrequenzimetro, o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

Attrezzature da palestra
Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per cercare di eliminare il problema, spostare il ricevitore da polso come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

Interferenze
I ricevitori da polso Polar F4 non sono codificati e rilevano i segnali emessi dal trasmettitore nel raggio di 1 metro. Altri segnali, trasmessi in contemporanea da altri trasmettitori, possono causare letture errate.

Uso del cardiofrequenzimetro Polar sott'acqua
L'impermeabilità del cardiofrequenzimetro Polar è garantita fino a una profondità di 30 metri. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti laterali del ricevitore da polso sott'acqua.

Durante la misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua si possono riscontrare interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi di un trasmettitore Polar rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua che in altre condizioni.

8.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

L'attività fisica può comportare alcuni rischi, soprattutto per chi conduce una vita sedentaria. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Si è stati fisicamente inattivi negli ultimi 5 anni?
- Si hanno problemi di ipertensione?
- Si ha un tasso di colesterolo elevato?
- Si hanno sintomi di una qualsiasi malattia?
- Si stanno prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono avuti, in passato, episodi di problemi respiratori?
- Si è convalescenti da una grave malattia o da un trattamento medico?
- Si è portatori di pacemaker o di altro dispositivo elettronico impiantato?
- Si fuma?
- Si aspetta un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma e all'attività respiratoria, anche alcune bevande stimolanti, quali alcool e nicotina, possono influenzare la frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'esercizio o almeno ridurne l'intensità.

Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati. I portatori di pace-maker utilizzano il cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per assicurarsi che l'uso contemporaneo del pace-maker e del cardiofrequenzimetro non comporti conseguenze dannose per la salute.

In caso di allergia a qualche sostanza a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati nel capitolo. *Informazioni tecniche, pagina 102.* Per evitare rischi di reazione allergica da contatto con il trasmettitore, è possibile indossare lo strumento sopra una maglia. In ogni caso, inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

Nota: *l'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare soprattutto i capi d'abbigliamento chiari.*

9. DOMANDE FREQUENTI

Cosa fare se...

...non so dove mi trovo all'interno del menu?
Premere il pulsante OK senza rilasciare fino a visualizzare l'ora.

...non viene visualizzata la frequenza cardiaca(00)?
1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
3. Verificare che in prossimità del ricevitore da polso non vi siano fonti elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi CRT etc.
4. In caso di disturbi cardiaci che comportino l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il proprio medico.

...il simbolo a forma di cuore ♥ lampeggia in modo irregolare?
1. Verificare che il ricevitore da polso si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non vi siano altri trasmettitori.
5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da un'aritmia cardiaca. Consultare il proprio medico.

...i valori della frequenza cardiaca sono irregolari o estremamente alti?
È possibile che siano presenti forti campi elettromagnetici che causano una rilevazione irregolare dei valori delle frequenze cardiache da parte del ricevitore da polso. Verificare che nelle vicinanze non si trovino fonti di interferenze ed eventualmente allontanarsi.

...il display è vuoto?
Quando esce dalla fabbrica, il Polar F4 è in modalità di conservazione delle batterie. Per attivarlo, premere uno dei pulsanti. Verranno visualizzate le impostazioni di base (Basic Settings). Fare riferimento alla sezione *Impostazioni di base dell'unità da polso,* a pagina 87.

...la visualizzazione del display sta scomparendo?
Il primo segno dello scaricamento delle batterie è il simbolo delle batterie scariche. Fate controllare le batterie. Dopo la sostituzione delle batterie, sarà sufficiente impostare data e ora in Basic Settings. Dopo aver impostato questi valori, premere il pulsante OK senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

...i pulsanti non reagiscono?
Premere un pulsante qualsiasi per reimpostare l'unità da polso. Il display è pieno di numeri. Premere un pulsante qualsiasi per passare al modo Basic Settings (viene visualizzato **SETTINGS**). Dopo aver completato le Basic Settings, l'unità da polso ritornerà automaticamente alla visualizzazione dell'orologio. Se non si ottengono i risultati desiderati, fare controllare le batterie.

...è necessario sostituire le batterie del ricevitore da polso?
Per qualsiasi problema, si consiglia di rivolgersi ad un Centro Autorizzato Polar. La garanzia internazionale di 2 anni non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Una volta sostituite le batterie, il Centro di Assistenza Tecnica verificherà l'impermeabilità del ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero cardiofrequenzimetro Polar F4.

10. INFORMAZIONI TECNICHE

Gli obiettivi di questo prodotto sono:

- Aiutare gli utenti a raggiungere le prestazioni che desiderano ottenere.
- Indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante una sessione di allenamento.

Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. La frequenza cardiaca è espressa come numero di battiti cardiaci al minuto (bpm).

Ricevitore da polso

Tipo batteria:	CR 1632
Durata batteria:	In media 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Impermeabilità:	Fino a 30 metri
Precisione del calcolo della misurazione della frequenza cardiaca:	±1% o ±1 battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante
Errore di precisione dell'orologio:	< 0,5 s/giorno a +25 °C.
Materiale del cinturino dell'unità da polso:	Poliuretano termoplastico
Fibbia e linguetta del cinturino:	Poliossimetilene
Materiale della superficie posteriore:	Acciaio inossidabile conforme alle direttive UE (Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05) riguardante il rilascio di nickel

La frequenza cardiaca è visualizzata come battiti al minuto (bpm) o come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC_{max} %).

Trasmettitore Polar

Tipo batteria:	Cella al litio incorporata
Durata batteria in media:	2500 ore d'uso
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale:	Poliuretano
Impermeabilità:	Impermeabile 100%

Elastico

Materiale della fibbia:	Poliuretano
Materiale del tessuto:	Nylon, poliestere e gomma naturale con una piccola quantità di lattice.

Limiti dei valori

Cronometro	23 h 59 min 59 s
Limiti della frequenza cardiaca	30 -199 bpm
Tempo totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calorie totali	0-999999 kcal
Totale dell'allenamento	65 535

11. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale! Esso, unitamente alla Scheda di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, l'elastico, la rottura o la lesione della cassa; i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati POLAR.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

CE 0537 Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alla Direttiva 93/42/EEC.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ™ sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy.

12. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale ed ai prodotti descritti all'interno. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, i costi e le spese, diretti indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti:
US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365. Altri brevetti richiesti.